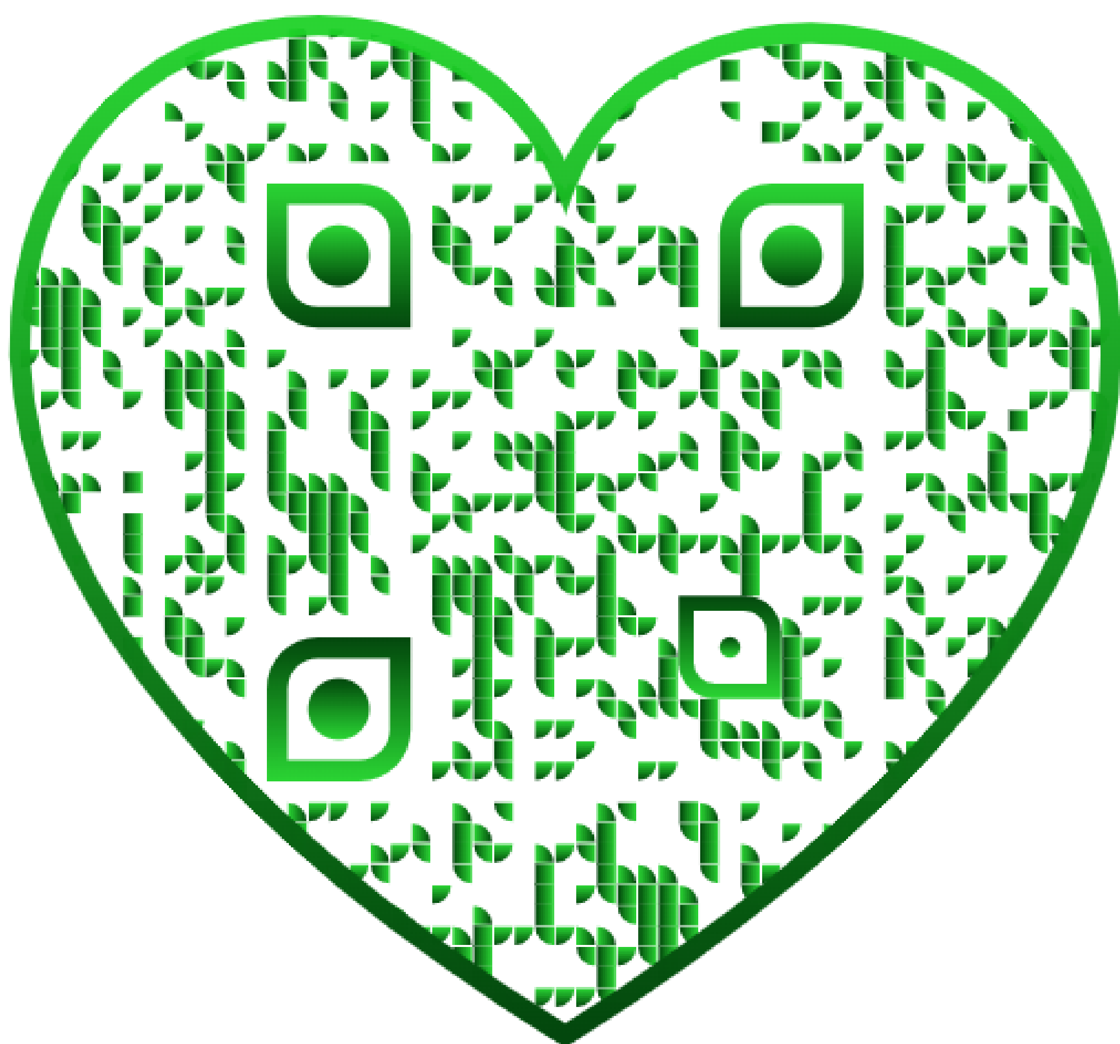
Instituto de Medicina Tradicional
Disciplina: Medicina Ayurvédica
Docente: Michele Pó
Discente: Adriana Rodrigues



Princípios activos e terapêuticos Ayurvédicos da Canela



CURSO DE NATUROPATIA E CIÊNCIAS TRADICIONAIS HOLÍSTICAS



INTRODUÇÃO

O presente trabalho surgiu no âmbito da disciplina de Medicina Ayurvédica, com o objectivo de aprofundar os conhecimentos referentes a uma especiaria à escolha.

A especiaria que escolhi foi a Canela, pela utilização recorrente que faço e pelas suas características e sabor que realça nos alimentos.



SUMÁRIO

- Origem da canela
- Principais características
- Benefícios para a saúde
- Na Medina Ayurvédica
- Principais Indicações
- Óleo essencial de canela
- Antídoto Alimentar
- Usos culinários
- Evidência cientifica



ORIGEM DA CANELA

A caneleira *Cinnamomum zeylanicum* é nativa do Sri Lanka, é uma árvore que pertence à família das Lauraceaes.

É uma árvore de porte médio, que no interior de sua casca é retirada a canela. Os ramos são finos, secos e quando enrolados é chamado pau de canela, os resíduos e cascas moídas é a canela em pó.

A canela tem sido usada pelo homem há milhares de anos, os egípcios usavam-na para perfumar durante o processo de embalsamamento.

ORIGEM DA CANELA

Os árabes trouxeram-na para a Europa, onde ficou igualmente popular, transportaram-na através das rotas terrestres.

A canela era particularmente desejada uma vez que pode ser utilizada como um conservante para a carne durante o inverno.

Os portugueses quando descobriram as propriedades da canela, trouxeram-na para Portugal, chegou a valer dez vezes mais que o ouro nos finais do



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Principais Constituintes: óleo essencial, acetato de cinamilo, Cineol, linalol, cariofileno, sesquiterpenos, glícidos, mucilagens, proantocianidinas oligoméricas e taninos.

- Acção Farmacológica: A canela estimula o apetite, espasmolítica ligeira, estimulante do sistema respiratório, anti- séptica e antifúngica. O óleo essencial via oral é indicado para o tratamento da E. coli.

- Principais Acções: Digestiva, carminativa, aperitiva, estimulante das secreções digestivas, antiespasmódica.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

- Auxilia nas doenças cardiovasculares
- Caries
- Problemas respiratórios
- Tónico cerebral
- Infecções
- Equilibra os ciclos menstruais e facilita a amamentação
- Reduz a dor articular
- Tónico digestivo e conservante natural
- Dores de cabeça, enxaquecas
- Aumenta o fluxo sanguíneo



NA MEDICINA AYURVÉDICA

- É indicada para problemas de urogenitais, anorexia, expectorante.
- Em inalações é popular como um descongestionante para aliviar os sintomas de constipação, dores de garganta, tosse e catarro.
- Também é prescrita para fortalecer o coração, restabelecer a força vital de pessoas debilitadas e para melhorar o fogo digestivo.
- A canela é uma especiaria picante, doce e aromática é uma especiaria eficaz para reforçar o sistema imunitário.
- Tem propriedades anti-sépticas e desintoxicantes.
- É particularmente eficaz para o fortalecimento e o aumento do fluxo sanguíneo.

NA MEDICINA AYURVÉDICA

- A canela promove o aquecimento é revigorante e ao mesmo tempo relaxa o tracto digestivo, melhora a digestão a absorção de nutrientes.

- Ajuda a prevenir e aliviar os sintomas, de indigestão, cólicas, náuseas e flatulências.



ÓLEO ESSENCIAL- CANELA

- Na Medicina ayurvédica, usa-se o óleo essencial apropriado para o Dosha do paciente.

- O óleo essencial de canela é quente, estimulante e depurativo, muito indicado para equilibrar o Dosha Kapha e Vatta por serem constituições frias, agrava o Pitta.

- Utilizado em fórmulas e cataplasmas, no vapor do swedana, nas inalações e no seu estado puro, aplicado localmente sobre as zonas do corpo a tratar.

ANTÍDOTO ALIMENTAR



A canela é o antídoto alimentar dos doces e da fruta.

É utilizada em compotas, infusões, marinadas, picles e ensopados e bolos, pão, biscoitos, mingaus, doces em pedaços para aromatizar calda de doces e, em pó, para polvilhar sobre bananas assadas, tortas e arroz doce.

Em conjunto com o cravinho e o cardamomo a canela serve para aumentar a digestibilidade do leite.

ESTUDO:

Benefícios terapêuticos da canela em doentes com esteatose hepática não alcoólica.

Neste estudo, investigou-se a hipótese da suplementação com canela exercer um efeito sensibilizador da insulina em pacientes com esteatose hepática.

O estudo duplo-cego, controlado por placebo com dois grupos paralelos, 50 pacientes com doença hepática, foram randomizados para receber suplementação diária com duas cápsulas de canela (cada cápsula contém 750 mg de canela) ou 2 cápsulas de placebo, por dia durante 12 semanas.

Em conclusão, o estudo sugere que tomar 1500 mg de canela diária é eficaz em melhorar as características doença hepática.

CONCLUSÃO

A canela é sem dúvida uma especiaria quente, doce ao mesmo tempo adstringente e muito poderosa.

Quando me foi proposto a realização deste trabalho suscitou-me logo curiosidade o conhecimento mais aprofundado da canela porque é a especiaria que utilizo com muita frequência no meu dia-a-dia.

Com a pesquisa por estudos científicos que comprovem a eficácia terapêutica da canela, tomei conhecimento que existe imensas evidências científicas, para o tratamento integrativo da Diabetes, nos outros sistemas as provas não são tão evidentes por não haver tantos estudos que comprovem a sua eficácia.

Contudo o conhecimento empírico e as evidências ao longo da história dão-nos confiança a utilização da canela para as diferentes patologias.

BIBLIOGRAFIA

http://www.beneficiosdacanela.com/a-canela-e-boa-para-a-saude/
http://www.beneficiosdacanela.com/propriedades-medicinais-da-canela/
http://www.plantasquecuram.com.br/ervas/canela-da-india.html#.VEfFQiLF9e8
http://tvl.pt/2013/12/06/tao-natural-20131206-a-medicina-ayurveda-e-a-canela-a-pimenta-e-o-gengibre/ http://www.hierbitas.com/nombrecomun/CANELA.htm
http://www.saladeayurveda.com/2010/01/farmacia-na-cozinha-parte-i.html
http://www.outramedicina.com/100/beneficios-da-canela
http://pt.wikipedia.org/wiki/Canela
http://www.plantasquecuram.com.br/ervas/canela-da-india.html#.VH9metKsVe8
http://www.ipnaturologia.com/sites/default/files/Canela.pdf
http://www.alimentacaosaudavel.org/canela.html
http://translate.google.pt/translate?hl=pt-PT&sl=en&u=http://www.sacredearth.com/ethnobotany/plantprofiles/cinnamon.php&prev=search http://translate.google.pt/translate?hl=pt-PT&sl=en&u=http://annemcintyre.com/articles/cinnamon/&prev=search
http://translate.google.pt/translate?hl=pt-PT&sl=en&u=http://vedichealing.com/cinnamon-the-ancient-healing-spice/&prev=search http://www.saladeayurveda.com/2010/03/oleos-essenciais.html
https://www.google.pt/search?sourceid=chrome-psyapi2&ion=1&espv=2&ie=UTF-8&q=oleo%20essencial%20de%20canela%20medicina%20ayurvedica
http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/canela/canela.php
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22053946
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24019277

FIM...



OBRIGADA
PELA ATENÇÃO.